GUIDE SANTE
Remèdes de grand-mère

A LA DECOUVERTE DE L'AIL DES OURS

Modeste d'apparence, cette plante se signale d'abord par son intense parfum. En cuisine, l'ail des ours est utilisé comme condiment. Ses propriétés médicinales sont principalement prophylactiques.

Fiche signalétique	*Nom botanique:* Allium ursinum L. *Noms populaires:* ail des bois, ail sauvage *Habitat:* Europe, principalement dans les sous-bois humides. *Floraison:* mai. *Récolte:* d'avril à mai. *Partie utilisée:* Allii ursini herba: feuilles fraîches et séchées. *Constituants:* huile essentielle contenant du sulfure de vinyle, vitamine C.
Remarque	L'ail des ours ressemble beaucoup au muguet (toxique). Tous deux poussent souvent l'un près de l'autre. Pour éviter toute confusion, froisser une feuille entre les doigts. Si une forte odeur d'ail se dégage immédiatement, c'est de l'ail des ours. L'ail des ours ne communique pas à l'haleine et à la transpiration une odeur aussi puissante que celle de l'ail ordinaire.
	Effets et indications
Voie interne	En cas de troubles de la digestion, surtout de fermentations dans l'estomac et l'intestin. Pour prévenir la modification des vaisseaux avec l'âge (baisse de la mémoire, manque de concentration). Associé à une alimentation pauvre en sel et à une nette réduction de l'alcool et de la nicotine, l'ail des ours peut influencer positivement l'hypertension.
Voie externe	En compresse sur furoncles ou plaies difficiles à cicatriser.
indications	
interne	**Ail des ours frais** Utiliser autant que possible des feuilles fraîches. Dans le commerce, on le trouve aussi sous forme de jus extrait des feuilles fraîches et de teinturemère. Nettoyer très soigneusement les feuilles cueillies juste avant la floraison, les hacher ou les couper en fines lanières et les utiliser comme condiment frais p. ex. dans des soupes, salades, légumes, cuit avec les épinards, mélangé à du séré ou du fromage frais granulé.
interne	**Suc de plantes** jus frais Boire selon les indications données par le fabricant.
interne	**Tisane** 1 c. à soupe de feuilles séchées 2 dl d'eau bouillante

	Ebouillanter les feuilles d'ail des ours (vendues en pharmacies, drogueries et magasins diététiques), laisser infuser 10 minutes, remuer, filtrer. Mode d'emploi: boire 2 fois par jour, avant les repas, à petites gorgées, 1 tasse non sucrée.
interne	**Teinture-mère** 10 gouttes un peu d'eau La teinture-mère (vendue en pharmacies) est un extrait alcoolique obtenu à partir de la plante fraîche. Verser les gouttes dans l'eau, remuer. Mode d'emploi: prendre 2 fois par jour, garder un moment en bouche avant d'avaler.
interne	**Vin d'ail des ours** 3 poignées de feuilles fraîches env. 7 dl de vin blanc sec Rincer très soigneusement les feuilles, les essuyer avec du papier absorbant, détailler en fines lanières. Mettre d'abord l'ail des ours puis le vin dans une bouteille à large col. Le vin doit recouvrir les feuilles. Laisser macérer 3 jours au réfrigérateur. Filtrer dans un flacon en verre à travers une gaze, ou un filtre à thé ou à café. Conserver le vin d'ail des ours au réfrigérateur. Ajouter 1 dl d'alcool pur (à 96 %, pharmacies, drogueries) pour éviter toute fermentation ultérieure. Mode d'emploi: boire 1 verre à liqueur (25 ml) 1 fois par jour avant le repas .
externe	**Compresse** feuilles fraîches Laver très soigneusement les feuilles, essuyer avec du papier absorbant, écraser avec une cuiller. Mode d'emploi: appliquer sur les furoncles ou les plaies difficiles à cicatriser, fixer avec une bande de gaze. Changer quotidiennement pendant 3 à 4 jours.